

Pescado Scandia Horneado

Meal Components: Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-47

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Migas de pan seco fortalecido	8 oz	2 tza	1 lb	1 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> En un tazón, mezcle las migas de pan, jugo de limón, sal de cebolla, pimienta, salsa de chile picante y perejil. Resérvelo para el paso 6. Cubra con 2 cucharadas de aceite cada bandeja de vapor de mesa (12 "x 20" x 2 ½"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 personas, use 4 bandejas. Coloque 25 porciones de pescado en cada
Jugo de limón		1/2 tza		1 tza	
Sal de Cebolla		2 cdta		1 Cda 1 cdta	
Pimienta negra o blanca molida		1/2 cdta		1 cdta	
Salsa de chile picante		1/2 cdta		1 cdta	
Perejil seco		1/4 tza		1/2 tza	
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	
Pescado congelado (porciones de 9 lb 7 oz		50 porciones de 3 oz	18 lb 14 oz	100 porciones de 3	

Yogur sin sabor bajo en grasa	1 lb 10 oz	3 1/4 tazas	3 lb 4 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tazas	4. Cubra cada porción con una cucharada de servir No. 60 (1 cucharada) de yogur bajo en grasa.
Queso cheddar bajo en grasa, rallado	6 oz	1 1/2 tazas	12 oz	3 tazas	5. Espolvoree 3 onzas (3/4 taza) de queso, por bandeja, encima del yogur bajo en grasa. 6. Espolvoree 1 cucharada de mezcla de miga de pan encima de cada porción. 7. Hornee: En horno convencional: 400°F por 25 minutos. Horno de convección: 350°F por 25 minutos. El pescado se deberá de desmenuzar con un tenedor. PCC: Caliente a 145°F o más alto por lo menos por 15 segundos. 8. PCC: para servirlo caliente manténgalo a 135°F o más alto.

Notas

Consejos especiales:

- 1) Para obtener los mejores resultados, cocine el lote de pescado a lo largo de la comida.
- 2) 3 oz de Pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, o muslos de pollo pueden sustituir al pescado.

PCC: Hornee el pollo a 165° F o más alto por lo menos por 15 segundos.

Serving	Yield	Volume
1 porción proporciona 2 1/2 oz equivalente/carne alternativa.	50 Porciones: aproximadamente 9 lb 6 oz	50 Porciones: 2 bandejas de vapor de mesa
	100 Porciones: aproximadamente 18 lb 12 oz	100 Porciones: 4 bandejas de vapor de mesa

Nutrients Per Serving					
Calorías	162	Grasa saturada	1.53 g	Hierro	0.72 mg
Proteínas	18.64 g	Colesterol	54 mg	Calcio	92 mg
Carbohydrate	4.67 g	Vitamina A	146 IU	Sodio	179 mg
Grasa total	7.21 g	Vitamina C	1 mg	Fibra dietetica	0.2 g